
Reproductive Health

Social and Behavioral Science Research (SBSR)

10-20-2021

Frequently asked questions about COVID-19 and family planning/ reproductive health [Arabic]

Evidence Project

Follow this and additional works at: https://knowledgecommons.popcouncil.org/departments_sbsr-rh

How does access to this work benefit you? Let us know!

أهم الأسئلة و الأجوبة المتعلقة بفيروس كورونا و علاقته بالصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Evidence



**POPULATION
COUNCIL**
Ideas. Evidence. Impact.

المحتويات

٤	أولاً: الوقاية و التعامل مع فيروس كورونا
١٥	ثانياً: كوفيد – ١٩ و تنظيم الأسرة
١٨	ثالثاً: كوفيد – ١٩ و الحمل و الولادة و النفاس
٢٨	المصادر
٢٩	شكر وتقدير

أولاً : الوقاية و التعامل مع فيروس كورونا



١ - ما هو مرض كوفيد-١٩؟

كوفيد-١٩ هو مرض معدٍ يسببه فيروس كورونا المستجد. كان هذا الفيروس والمرض الجديد غير معروفين قبل بدء تفشي المرض في مدينة ووهان الصينية ، في ديسمبر ٢٠١٩. أصبح كوفيد-١٩ الآن وباءً يؤثر على معظم البلدان على مستوى العالم.

٢- ما هي أعراض مرض كوفيد-١٩؟

الأعراض الأكثر شيوعاً لـ كوفيد-١٩ هي الحمى والسعال الجاف والإرهاق. قد يعاني بعض المرضى من أوجاع وآلام واحتقان بالأنف واحتقان في الحلق أو إسهال. عادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة وتبدأ تدريجياً. يصاب بعض الأشخاص بالعدوى ولكن تظهر عليهم أعراض خفيفة للغاية. يتعافى معظم المصابين (حوالي ٨٠٪) من المرض دون الحاجة إلى علاج بالمستشفى. يصاب حوالي ١ من كل ٥ أشخاص مصابين بـ كوفيد-١٩ بأعراض خطيرة مثل صعوبة في التنفس. كبار السن، وأولئك الذين يعانون من مشاكل طبية مزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم ، ومشاكل القلب والرئة ، والسكري، أو السرطان، هم الأكثر عرضة للإصابة بمضاعفات خطيرة. ومع ذلك ، يمكن لأي شخص مصاب بـ كوفيد-١٩ أن يصاب بأعراض خطيرة.

حتى الأشخاص الذين يعانون من أعراض خفيفة جداً لـ كوفيد-١٩ يمكنهم نقل الفيروس. ويجب على جميع الأشخاص الذين يعانون من الحمى والسعال وصعوبة التنفس التماس العناية الطبية.

٣- كيف ينتشر مرض كوفيد-١٩؟

يمكن أن يصاب الشخص بمرض كوفيد-١٩ من أشخاص آخرين مصابين بالفيروس. وينتشر المرض بشكل أساسي من شخص إلى شخص عن طريق الرذاذ الذي يفرزه الشخص المصاب بكوفيد-١٩ من أنفه أو فمه عندما يسعل أو يعطس أو يتكلم. وهذه القطرات وزنها ثقيل نسبياً، فهي لا تنتقل إلى مكان بعيد وإنما تسقط سريعاً على الأرض. ويمكن أن يصاب الشخص بمرض كوفيد-١٩ إذا تنفس هذه القطرات من الشخص المصاب. لذلك من المهم الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل (٣ أقدام) من الآخرين. وقد يسقط هذا الرذاذ على الأشياء والأسطح المحيطة بالشخص، مثل الطاولة ومقابض الأبواب ودراجين السلاالم. ويمكن حينها أن يصاب الشخص بالعدوى عند ملامسته هذه الأشياء أو الأسطح ثم لمس عينه أو أنفه أو فمه. لذلك من المهم المواظبة على غسل اليدين بالماء والصابون أو تنظيفهما بمطهر كحولي مع فرك اليدين.

٤- هل يمكن التقاط عدوى كوفيد-١٩ من شخص لا تظهر عليه أعراض المرض؟

تنتشر عدوى كوفيد-١٩ أساساً عن طريق الرذاذ الذي يفرزه شخص يسعل أو لديه أعراض أخرى مثل الحمى أو التعب. ولكن العديد من الأشخاص المصابين بمرض كوفيد-١٩ لا تظهر عليهم سوى أعراض خفيفة جداً. وينطبق ذلك بشكل خاص على المراحل الأولى من المرض. ويمكن بالفعل التقاط العدوى من شخص يعاني من سعال خفيف ولا يشعر بالمرض.

وتشير بعض التقارير إلى أن الفيروس يمكن أن ينتقل حتى من الأشخاص الذين لا تظهر عليهم أي أعراض. وليس معروفاً حتى الآن مدى انتقال العدوى بهذه الطريقة.

٥- هل يمكن لشخص أن يكون اختباراً سلبياً ثم تظهر بعد ذلك نتيجة إيجابية لـ كوفيد-١٩؟

استناداً إلى الإختبار التشخيصي المستخدم حالياً ، تعني النتيجة السلبية أن الفيروس الذي يسبب كوفيد-١٩ لم يتم العثور عليه في عينة الشخص. وفي المراحل المبكرة من الإصابة من الممكن ألا يتم اكتشاف الفيروس. لذا يتم إختبار المخالط لحالة إيجابية كوفيد-١٩، وظهر عليه أعراض (حمى أكثر من ٣٨ ، سعال).

٦- ما هو إختبار الأجسام المضادة؟ وهل يمكن إختباري بهذه الطريقة؟

إختبار الأجسام المضادة هو فحص عينة من دم الشخص للبحث عن الأجسام المضادة للفيروس المسبب لـ كوفيد-١٩ عندما يصاب شخص ما بـ كوفيد-١٩ ، عادة ما يصنع جسمه أجساماً مضادة.

ومع ذلك ، عادة ما يستغرق الأمر من أسبوع إلى ثلاثة أسابيع لتكوين هذه الأجسام المضادة. قد يستغرق بعض الأشخاص وقتًا أطول لتكوين الأجسام المضادة ، وقد لا تكون تلك الأجسام المضادة عند بعض الأشخاص. قد تعني النتيجة الإيجابية لهذا الاختبار أن الشخص كان مصابًا بالفيروس سابقًا.

ولا ينبغي استخدام اختبارات الأجسام المضادة لتشخيص كوفيد-١٩ ، لمعرفة ما إذا كنت مصابًا حاليًا ، فأنت بحاجة إلى اختبار فيروسي. تحدد الاختبارات الفيروسية الفيروس في عينات الجهاز التنفسي ، مثل المسحات من داخل الأنف.

وحتى الآن غير معروف إذا كان وجود الأجسام المضادة للفيروس المسبب لـ كوفيد-١٩ يمكن أن يحمي شخصًا من الإصابة مرة أخرى ، أو إذا حدث ذلك ، فكم من الوقت قد تستمر هذه الحماية. يجري العلماء حاليًا أبحاثًا للإجابة على هذه الأسئلة.

٧- ما هي مدة بقاء الفيروس على الأسطح؟

أهم شيء يجب معرفته عن فيروس كورونا هو أنه يمكن تنظيفه بسهولة من على الأسطح باستخدام المطهرات المنزلية الشائعة التي تقتل الفيروس. أظهرت الدراسات أن فيروس كورونا يمكن أن يعيش لمدة تصل إلى ٧٢ ساعة على البلاستيك والفولاذ المقاوم للصدأ ، وأقل من ٤ ساعات على النحاس وأقل من ٢٤ ساعة على الورق المقوى.

نظف يديك بانتظام بمطهر كحولي لليدين أو اغسلهما بالماء والصابون و تجنب لمس عينيك أو فمك أو أنفك.

٨- من هم الأكثر عرضة للإصابة بأعراض خطيرة من مرض كوفيد-١٩؟

يعد مرض كوفيد-١٩ مرضًا جديدًا ، وهناك معلومات محدودة بشأن عوامل الخطورة الخاصة بالأعراض و المضاعفات الخطيرة. استنادًا إلى المعلومات المتاحة حاليًا والخبرة الأكلينيكية فإن كبار السن والأشخاص من أي عمر ويعانون من حالات صحية حرجية هم الأكثر عرضة للإصابة بأعراض خطيرة من مرض كوفيد-١٩. بناءً على ما نعرفه الآن فإن الأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بأعراض شديدة من كوفيد-١٩ هم:

- الأشخاص الذين تبلغ أعمارهم ٦٥ عامًا فأكثر.
- الأشخاص الذين يعيشون في دار لرعاية المسنين ورعاية لفترات طويلة .
- الأشخاص من جميع الأعمار الذين يعانون من حالات طبية مزمنة ، خاصة إذا لم يتم التحكم فيها جيدًا ، بما في ذلك:
 - الأشخاص المصابون بأمراض الرئة المزمنة أو الربو المتوسط إلى الشديد.
 - الأشخاص الذين يعانون من أمراض قلبية متقدمة.
 - الأشخاص الذين يعانون من نقص المناعة، ويمكن أن تتسبب العديد من الحالات في إصابة الشخص بنقص المناعة مثل علاج السرطان ، والتدخين ، وزرع نخاع أو زرع الأعضاء ، وفيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز، والاستخدام المطول لمشتقات الكورتيزون وغيرها من أدوية إضعاف المناعة.
 - الأشخاص المصابون بالسمنة المفرطة.
 - مرضى السكري.
 - الأشخاص المصابون بأمراض الكلى و يخضعون للغسيل الكلوي.
 - مرضى الكبد.
- معظم الأشخاص ذوي الإعاقة ليسوا بطبيعتهم أكثر عرضة للإصابة أو الإصابة بأعراض خطيرة من كوفيد-١٩ إلا أن بعض هؤلاء الأشخاص قد يعانون من قيود في الحركة أو إعاقات أخرى تجعلهم أكثر عرضة للإصابة بالعدوى.

٩- هل المدخنون ومستخدمو التبغ أكثر عرضة للإصابة بعدوى كوفيد-١٩؟

من المرجح أن يكون المدخنون أكثر عرضة للإصابة بكوفيد-١٩ لأن التدخين يعني أن الأصابع (وربما السجائر الملوثة) تلامس الشفاه مما يزيد من احتمالية انتقال الفيروس من اليد إلى الفم وقد يعاني المدخنون بالفعل من أمراض الرئة أو

انخفاض سعة الرئة مما يزيد بشكل كبير من خطر الإصابة بأعراض خطيرة. وغالبًا ما تتضمن منتجات التدخين مثل النرجيلة (الشيشة) مشاركة قطع الفم والخراطيم، مما قد يسهل انتقال كوفيد-١٩ في الأوساط المجتمعية والاجتماعية. إن الظروف التي تزيد من احتياجات الأكسجين أو تقلل من قدرة الجسم على استخدامه بشكل صحيح تزيد من خطر الإصابة بأمراض الرئة الخطيرة مثل الالتهاب الرئوي.

١٠- ما الذي يجب أن يفعله الأشخاص المعرضون لخطر الإصابة بأعراض خطيرة من كوفيد-١٩؟

إذا كنت من المعرضين للإصابة بأعراض خطيرة من كوفيد-١٩، فيجب عليك:

- اتخاذ الاحتياطات اليومية للحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين.
- عندما تخرج في الأماكن العامة، ابتعد عن المرضى الآخرين.
- قلل من الاتصال الوثيق واغسل يديك بانتظام.
- تجنب الازدحام والسفر في الرحلات البحرية والسفر غير الضروري.
- إذا كان هناك تفشي للمرض في المجتمع المحيط بك، فابق في المنزل قدر الإمكان و انتبه للأعراض وعلامات الخطر وإذا مرضت، ابق في المنزل واتصل بطبيبك.

١١- أتناول دواءً لحالة صحية مزمنة، هل يجب علي تغيير أي شيء؟

من المهم الاستمرار في تناول أي دواء قد تستخدمه للحالات المزمنة والحالات الأخرى، مثل الربو والسكري وعدوى فيروس نقص المناعة البشرية والدرن، وإجراء الفحوصات الموصى بها و تابع مع الطبيب الخاص بك إذا كان يجب إجراء هذه الفحوصات بشكل مختلف أثناء تفشي كوفيد-١٩. قد تكون بعض الخدمات، مثل الاستشارة، متاحة عن بعد لعلاج المرضى المستقرين سريريًا المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية والمرضى المصابين بالدرن و/ أو الحالات المزمنة الأخرى. يجب على الطبيب أن يفكر في صرف العلاج اللازم لعدة أشهر و ذلك لتقليل تكرار زيارتك إلى العيادة ولضمان استمرار العلاج. إذا كانت الحركة تعطلت أثناء الوباء فإن الالتزام بالعلاج لا يقل أهمية خلال هذه الفترة.

١٢- هل ممارسة العلاقة الزوجية آمنة أثناء جائحة كورونا؟

لا يوجد دليل على أن كوفيد-١٩ ينتقل عن طريق السائل المنوي أو السوائل المهبلية.

أيضًا، ممارسة العلاقة الحميمة بين الزوجين اللذين يعيشان معًا لا ينطوي على هذا الخطر إذا كان كلاهما يتخذ خطوات لحماية نفسه من الفيروس وإذا لم يكن أحدهما مصابًا أو حاملًا للفيروس. و يفضل استخدام الواقي الذكري ووسائل تنظيم الأسرة لتجنب الأمراض المنقولة جنسيًا والحمل غير المخطط له.

١٣- هل يمكنني التقاط كوفيد-١٩ من الحيوانات الأليفة؟

كانت نتيجة الاختبار إيجابية لعدد من الكلاب والقطط الذين كانوا على اتصال مع البشر المصابين بكوفيد-١٩ بالإضافة إلى ذلك، يبدو أن القوارض معرضة أيضًا للعدوى. في الظروف التجريبية، تمكنت كل من القطط والقوارض من نقل العدوى إلى حيوانات أخرى من نفس النوع، ولكن لا يوجد دليل على أن هذه الحيوانات يمكن أن تنقل المرض إلى الإنسان وتلعب دورًا في انتشار كوفيد-١٩. وينتقل كوفيد-١٩ بشكل أساسي من خلال الرذاذ الذي ينتج عندما يسعل الشخص المصاب أو يعطس أو يتحدث، إلا أنه من المستحسن أن يحد الأشخاص المصابون بكوفيد-١٩. والأشخاص المعرضون للخطر من الاتصال بالحيوانات وعند التعامل معهم ورعايتهم، يجب دائمًا تنفيذ تدابير النظافة الأساسية. يشمل ذلك غسل اليدين بعد التعامل مع الحيوانات أو إطعامهم أو لمس الأدوات الخاصة بهم، وكذلك تجنب التقبيل أو لعق أو مشاركة الطعام.

١٤- ماذا أفعل لأحمي نفسي وأمنع انتشار المرض؟

كن على علم بأحدث المعلومات حول تفشي كوفيد-١٩، و يمكنك تقليل فرص الإصابة أو نشر المرض من خلال اتخاذ بعض الاحتياطات البسيطة:

- نظف يديك بانتظام وبعمق بمطهر اليدين المعتمد على الكحول أو اغسلهما بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية. لماذا؟ غسل اليدين بالماء والصابون أو استخدام فرك اليدين بالكحول يقتل الفيروسات التي قد تكون موجودة على يديك.
- حافظ على مسافة لا تقل عن متر واحد (٣ أقدام) بينك وبين الآخرين. لماذا؟ عندما يسعل شخص ما أو يعطس أو يتحدث ، فإنه ينشر رذاذ سائل صغير من أنفه أو فمه والذي قد يحتوي على الفيروس. إذا كنت قريباً جداً ، فيمكنك تنفس الرذاذ ، بما في ذلك فيروس كورونا إذا كان الشخص مصاباً بالمرض.
- تجنب الذهاب إلى الأماكن المزدحمة. لماذا؟ عندما يجتمع الناس معاً في حشود ، فمن المرجح أن تكون على مقربة من شخص مصاب بفيروس كورونا ويصعب عليك الحفاظ على مسافة متر واحد (٣ أقدام).
- تجنب لمس العينين والأنف والفم. لماذا؟ تلمس الأيدي العديد من الأسطح ويمكنها النقاط الفيروسات. بمجرد التلوث ، يمكن للأيدي نقل الفيروس إلى عينيك أو أنفك أو فمك. من هناك ، يمكن للفيروس أن يدخل جسمك ويصيبك.
- تأكد من إتباعك أنت ومن حولك لنظافة الجهاز التنفسي جيداً. وهذا يعني تغطية فمك وأنفك بكوعك المثني أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس. ثم تخلص من المناديل المستعملة فوراً واغسل يديك.
- لماذا؟ الرذاذ ينشر الفيروس. باتباع النظافة التنفسية جيداً ، فأنت تحمي الأشخاص من حولك من الفيروسات التي تسبب البرد والإنفلونزا و كوفيد-١٩.
- ابق في المنزل واعزل نفسك حتى مع ظهور أعراض طفيفة مثل السعال والصداع والحمى الخفيفة إلى أن تتعافى. اطلب من أحد أفراد الأسرة أن يحضر لك الطعام. إذا كنت بحاجة إلى مغادرة منزلك ، فارتدِ كمامة لتجنب إصابة الآخرين. لماذا؟ سيؤدي تجنب الاتصال بالآخرين إلى حمايتهم من الإصابة بكوفيد-١٩ المحتمل والفيروسات الأخرى.
- إذا كنت تعاني من الحمى والسعال وصعوبة التنفس ، فاطلب العناية الطبية ، ولكن اتصل بمقدم الخدمة عن طريق الهاتف مسبقاً إن أمكن.
- ابق على اطلاع بأحدث المعلومات من مصادر موثوقة، مثل منظمة الصحة العالمية و وزارة الصحة والسكان. لماذا؟ الخط الساخن لوزارة الصحة والسكان هو الأفضل لتقديم المشورة بشأن ما يجب أن يفعله الناس في منطقتك لحماية أنفسهم.

١٥- ماذا يعني العزل المنزلي؟

- يعد العزل في المنزل إجراءً هاماً يتخذه أولئك الذين تظهر عليهم أعراض مرض كوفيد-١٩ لتجنب إصابة الآخرين في المجتمع ، بما في ذلك أفراد الأسرة.
- العزلة في المنزل هي عندما يبقى الشخص الذي يعاني من الحمى أو السعال أو أعراض كوفيد-١٩ الأخرى في المنزل ولا يذهب إلى العمل أو المدرسة أو الأماكن العامة. يمكن أن يكون هذا طوعاً أو بناءً على توصية مقدم الرعاية الصحية الخاص به. ومع ذلك ، إذا كان الشخص قد خالط حالة إيجابية من كوفيد-١٩ ، فمن المهم ألا يتجاهل أعراض الحمى ويطلب المساعدة الطبية. وعندما يحضر إلى المنشأة الصحية ، يجب أن يرتدي كمامة إن أمكن ، ويبقى على مسافة متر واحد على الأقل من الأشخاص الآخرين ولا يلمس الأسطح بيديه. إذا كان المريض طفلاً ، ساعده على الالتزام بتلك النصائح.
- إذا كان الشخص في عزل منزلي بسبب مرضه دون أن يكون لديه أعراض شديدة تتطلب عناية طبية للعزل الذاتي، يرجى مراعاة ما يلي:

- وجود مساحة كبيرة جيدة التهوية مع مراعاة نظافة اليدين ودورات المياه.
- إذا لم يكن ذلك ممكناً ، فضع الأسرة على مسافة متر واحد على الأقل.
- ابق على بعد متر واحد (٣ أقدام) على الأقل من الآخرين ، حتى من أفراد عائلتك.
- مراقبة الأعراض اليومية.
- اعزل نفسك لمدة ١٤ يوماً ، حتى لو كنت تشعر بصحة جيدة.

- إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس ، اتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور - اتصل به أولاً إذا أمكن ذلك.
- كن إيجابياً ونشطاً من خلال البقاء على اتصال مع أحبائك عبر الهاتف أو عبر الإنترنت ، ومن خلال ممارسة الرياضة في المنزل.

١٦- ماذا أفعل إذا كانت لدي أعراض كوفيد-١٩ ومتى يجب علي طلب الرعاية الطبية؟

إذا كانت لديك أعراض طفيفة ، مثل السعال الخفيف أو الحمى الخفيفة ، فلا داعي عمومًا لطلب رعاية طبية. ابق في المنزل و قم بالعزل المنزلي وراقب أعراضك و اتبع إرشادات وزارة الصحة بشأن العزل في المنزل.

ومع ذلك ، إذا كنت قد خالطت حالة إيجابية لكوفيد-١٩ ، فمن المهم ألا تتجاهل أعراض الحمى واطلب المساعدة الطبية. عندما تحضر إلى المستشفى ، ارتدى كمادة إن أمكن ، وابق على مسافة متر واحد على الأقل من الأشخاص الآخرين ولا تلمس الأسطح بيدك. إذا كان المريض طفلاً ، ساعده على الالتزام بتلك النصائح. اطلب رعاية طبية فورية إذا كنت تعاني من صعوبة في التنفس أو ألم / ضغط في الصدر. إذا أمكن ، اتصل بالخط الساخن ١٠٥ مقدماً ، حتى يتمكنوا من توجيهك إلى المرفق الصحي المناسب.

١٧- ماذا أفعل إذا أصيب شخص ما في منزلي بفيروس كورونا؟

- سيتمكن معظم الأشخاص الذين يصابون بـ كوفيد-١٩ من التعافي في المنزل. و تقدم وزارة الصحة والسكان إرشادات للأشخاص الذين يتعافون في المنزل ومقدمي الرعاية لهم ، بما في ذلك:
- ابق في المنزل عندما تكون مريضاً ، باستثناء الحصول على الرعاية الطبية.
- استخدم غرفة وحمام منفصلين لأفراد الأسرة المرضى (إن أمكن).
- اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل ، خاصة بعد نفث الأنف أو السعال أو العطس أو بعد الذهاب الى الحمام؛ وقبل تناول الطعام أو تحضيره.
- في حالة عدم توفر الماء والصابون بسهولة ، استخدم معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة ٧٠٪ على الأقل. اغسل يديك دائماً بالماء والصابون إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.
- زود فرد أسرتك المريض بكمادة وجه نظيفة يمكن التخلص منها لارتدائها في المنزل ، إذا كان ذلك متاحاً ، للمساعدة في منع انتشار كوفيد-١٩ للآخرين.
- نظف غرفة المرضى والحمام ، حسب الحاجة ، لتجنب الاتصال غير الضروري مع المريض.
- تجنب مشاركة الأغراض الشخصية مثل الأواني والطعام والمشروبات مع الشخص المريض.

متى تطلب العناية الطبية:

- إذا ظهرت عليك أعراض خطيرة لكوفيد-١٩ ، احصل على رعاية طبية على الفور. الأعراض الخطيرة تشمل:
- صعوبة في التنفس.
- ألم أو ضغط مستمر في الصدر.
- قلة التركيز أو الارتباك أو عدم القدرة على الاستجابة.
- زرقة الشفاه أو الوجه.

١٨- هل يوجد لقاح أو دواء أو علاج لفيروس كورونا؟

يوجد الآن العديد من اللقاحات التي تم تطويرها و اثبتت التجارب السريرية فاعليتها. و مؤخراً في ١٢/١٠ اجازت هيئة التغذية و العقاقير الامريكية (FDA) لقاح فيزر (Pfizer) و تم توزيعه على بعض الدول للبدء في استخدامه كما يوجد انواع اخرى سوف تطرح مثل :

- AstraZeneca's COVID-19 vaccine
- Janssen's COVID-19 vaccine
- Moderna's COVID-19 vaccine
- Novavax's COVID-19 vaccine

و نجحت وزارة الصحة و السكان بمصر فى الحصول على جرعات من لقاح تم تطويره بواسطة شركة سينوفارم الصينية وكذلك تم التعاقد على انواع اضافية من اللقاحات مثل استرازينيكا و يتم حالياً تطعيم الاطعم الطبية و كبار السن و اصحاب الامراض المزمنة على أن يتم تطعيم باقى شرائح المجتمع تبعاً.

١٩- هل المضادات الحيوية فعالة في منع أو علاج كوفيد-١٩؟

لا. المضادات الحيوية لا تعمل ضد الفيروسات. هم يعملون فقط على الالتهابات البكتيرية. يحدث مرض كوفيد-١٩ بسبب فيروس ، لذلك لا تؤثر فيه المضادات الحيوية. لا ينبغي استخدام المضادات الحيوية كوسيلة للوقاية أو العلاج من كوفيد-١٩. سيستخدم الأطباء أحياناً المضادات الحيوية في المستشفيات لمنع أو علاج الالتهابات البكتيرية الثانوية التي يمكن أن تكون من مضاعفات كوفيد-١٩ فى المرضى المصابين بأعراض خطيرة و يجب استخدامها فقط حسب توجيهات الطبيب لعلاج العدوى البكتيرية.

٢٠- متى ينبغي أن يرتدي أفراد المجتمع الكمامات؟

ينبغي أن يرتدي أفراد المجتمع كمامات في الأماكن التي يتعدّر فيها الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد من الآخرين. ومن الأمثلة على ذلك، الأماكن المغلقة المزدحمة والتي تعاني من سوء التهوية، ووسائل النقل العام، والأماكن ذات الكثافة السكانية العالية، وغيرها.

وفي الأماكن المغلقة، ولا سيما تلك التي تعاني من سوء التهوية، من المهم جداً زيادة معدل تجديد الهواء، والحد من إعادة تدوير الهواء، وزيادة استخدام الهواء الخارجي.

٢١- نظراً لوجود العديد من أنواع الأقنعة القماشية المتاحة ، فهل لدى منظمة الصحة العالمية أي إرشادات حول الأقنعة التي يجب استخدامها؟

تقوم منظمة الصحة العالمية بدراسات بشأن مواصفات الأقنعة. حددت نتائج البحوث الأنواع التالية المفضلة من الأقنعة، وعدد الطبقات وتكوين القناع القماش الغير طبي:

- طبقة داخلية من مادة ماصة مثل القطن.
- طبقة وسطى من مادة مثل البولي بروبيلين.
- طبقة خارجية من مادة غير ماصة ، مثل مزيج البوليستر أو البوليستر.
- تأكد من صنع أو شراء قناع يسمح لك بالتنفس أثناء التحدث والمشي بخفة.
- تذكر أن استخدام قناع القماش وحده لا يكفي لتوفير مستوى مناسب من الحماية. احتفظ بمسافة جسدية لا تقل عن متر واحد عن الآخرين ونظف يديك بشكل متكرر.

٢٢- ما الفرق بين الكمامات الطبية وأقنعة التنفس، مثل N95s؟

الكمامات الطبية (المعروفة أيضاً باسم الكمامات الجراحية)، التكوين:

- مصنوعة من ثلاث طبقات من المواد غير المنسوجة الاصطناعية.
- مركبة على نحو يحصر طبقات الترشيح في المنتصف.
- متوفرة بدرجات سمك مختلفة.
- تنطوي على مستويات مختلفة من مقاومة السوائل والترشيح.

أقنعة التنفس (المعروفة أيضا باسم أقنعة الوجه التنفسية المرشحة (FFP)) المتاحة بمستويات متفاوتة الأداء، مثل FFP2 و FFP3 و N95 و N99.

صُممت هذه الأقنعة لغرض حماية العاملين في مجال الرعاية الصحية الذين يقدمون الرعاية لمرضى كوفيد-19 في المرافق والأماكن التي تُطبق فيها إجراءات ينتج عنها انبعاث الرذاذ. وينبغي التأكد من صحة تثبيت قناع التنفس على العاملين في مجال الرعاية الصحية قبل استخدامه لضمان ارتدائهم المقاس المناسب لهم.

٢٣- كيف ينبغي لي أن ارتدي وأنظف الكمامة القماشية؟

كيفية ارتداء وحمل الكمامة القماشية:

- قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي أو بغسلهما بالماء والصابون.
- تفحص الكمامة للتأكد من أنها غير ممزقة أو مثقوبة؛ لا تستخدم كمامة تعرضت للتلف.
- اضبط الكمامة بحيث تغطي أنفك وفمك وذقنك، واحرص على عدم ترك أي فراغات على الجانبين. ثبت شريطي الكمامة خلف الرأس أو الأذنين.
- تجنب لمس الكمامة أثناء ارتدائها. وإذا لمستها عن طريق الخطأ، نظف يديك.
- استبدل كمامتك إذا تعرضت للانسحاق أو البلل.

كيفية خلع وحفظ الكمامة القماشية:

- نظف يديك قبل خلع الكمامة.
- اخلع الكمامة بنزع شريطي الأذن، دون لمس الجهة الأمامية من الكمامة.
- إذا لم تكن كمامتك القماشية متسخة أو مبللة وكنت تعتزم إعادة استعمالها، ضعها في كيس بلاستيكي نظيف قابل للغلق. وإذا اضطرت إلى استعمالها مرة أخرى، فامسكها من الشريط المطاطيين عند إخراجها من الكيس. نظف كمامتك مرة في اليوم .
- نظف يديك قبل خلع الكمامة.

كيفية تنظيف الكمامة القماشية:

- اغسل الكمامات القماشية بالصابون أو المنظف، ويُفضل استخدام الماء الساخن (لا تقل حرارته عن ٦٠ درجة مئوية) مرة في اليوم على الأقل.
- إذا تعذر غسل الكمامة بالماء الساخن، يمكنك القيام بما يلي:
 - غسل الكمامة بالصابون/ المنظف وماء بدرجة حرارة الغرفة، ثم غلي الكمامة لمدة دقيقة واحدة
 - أوقع الكمامة في محلول الكلور بتركيز ٠,١ ٪ لمدة دقيقة واحدة ثم غسلها جيداً بالماء بدرجة حرارة الغرفة (ينبغي ألا يتبقى أي أثر سام للكلور على الكمامة).
- تأكد من أن لديك كمامتك الخاصة ولا تشاركها مع الآخرين.
- تذكر أن استخدام الكمامة القماش وحدها لا يكفي لتوفير مستوى مناسب من الحماية. احتفظ بمسافة جسدية لا تقل عن متر واحد عن الآخرين ونظف يديك بشكل متكرر.

٢٤- هل ينبغي للأطفال أن يرتدوا كمامة؟

- لا ينبغي إلزام الأطفال البالغين من العمر ٥ سنوات أو أقل بارتداء كمامة. وتقدم هذه النصيحة لسلامة الطفل ومصالحته العامة والقدرة على استخدام كمامة بشكل ملائم مع التماس حد أدنى من المساعدة.
- وتنصح منظمة الصحة العالمية واليونيسيف بأن يستند قرار ارتداء الأطفال الذين تتراوح أعمارهم من ٦ سنوات إلى ١١ سنة للكمامات إلى العوامل التالية:

- ما إذا كان هناك انتقال واسع النطاق للعدوى في المنطقة التي يقيم فيها الطفل.
 - قدرة الطفل على استخدام الكمامة بشكل مأمون وملائم.
 - فرص الحصول على الكمامات، فضلا عن إمكانية غسلها واستبدالها في بعض الأماكن المعينة (مثل المدارس ومرافق رعاية الأطفال).
 - ضمان قدر كاف من الإشراف من قبل شخص بالغ وتقديم تعليمات إلى الطفل بشأن كيفية ارتداء الكمامة ونزعها، واستخدامها بأمان.
 - تحديد الأثر المحتمل لارتداء الكمامة على تعلّم الطفل ونمائه النفسي والاجتماعي، بالتشاور مع المعلمين و/أو الوالدين/ القائمين على الرعاية و/أو مقدمي الخدمات الطبية.
 - اختلاط و تفاعل الطفل مع الأشخاص الآخرين المعرضين بنسبة عالية لخطر الإصابة باعراض خطيرة، مثل المسنّين والأشخاص المصابين بأمراض مزمنة أخرى.
- وتنصح منظمة الصحة العالمية وجمعية اليونيسيف بأن يرتدي الأطفال البالغون من العمر ١٢ سنة أو أكثر كمامة بنفس الشروط المطبقة على البالغين، ولا سيما إذا تعرّض عليهم الحفاظ على مسافة متر واحد على الأقل من الأشخاص الآخرين، وإذا كان هناك انتقال واسع النطاق للعدوى في المنطقة.

٢٥- هل توصي منظمة الصحة العالمية باستخدام القفازات في أوساط المجتمع المحلي للوقاية من انتقال عدوى كوفيد-١٩؟

كلا. لا توصي المنظمة بتعميم استعمال القفازات بين أفراد المجتمع المحلي. وبدلاً من ذلك، توصي بتركيب محطات/ أدوات عامة لنظافة اليدين عند مداخل ومخارج الأماكن العامة، مثل الأسواق المركزية أو المباني العامة/ الخاصة، لتمكين الناس من تنظيف أيديهم بسهولة. ويمكن للبلدان أن تساعد على الوقاية من انتشار عدوى فيروس كورونا وغيرها من حالات العدوى من خلال تحسين ممارسات نظافة اليدين على نطاق واسع.

٢٦- كيف يمكنني حماية طفلي من الإصابة بعدوى كوفيد-١٩؟

يمكنك تشجيع طفلك على المساعدة في وقف انتشار كوفيد-١٩ من خلال تعليمه القيام بنفس الأشياء التي يجب على الجميع القيام بها للبقاء بصحة جيدة.

- تجنب الاتصال الوثيق مع الناس الذين يعانون من المرض.
 - ابق في المنزل عندما تكون مريضاً ، باستثناء الحصول على رعاية طبية.
 - غطّ الأنف و الفم أثناء السعال أو العطس بمنديل ورميه في سلة المهملات.
 - اغسل يديك كثيراً بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية على الأقل ، خاصة بعد نفث الأنف أو السعال أو العطس و بعد الذهاب الى الحمام؛ وقبل تناول الطعام أو تحضيره.
 - في حالة عدم توفر الماء والصابون ، استخدم معقم يدين يحتوي على كحول بنسبة ٧٠٪ على الأقل. اغسل يديك دائماً بالماء والصابون إذا كانت الأيدي متسخة بشكل واضح.
 - قم بتنظيف وتطهير الأسطح والأشياء التي يتم لمسها بشكل متكرر (مثل الطاولات وأسطح العمل ومفاتيح الإضاءة ومقابض الأبواب ومقابض الخزانات).
 - اغسل الأشياء ، بما في ذلك الألعاب القماشية القابلة للغسل ، إذا أمكن. اغسل الألعاب باستخدام الماء الساخن ثم جففها تماماً. يمكن غسل الملابس المتسخة من شخص مريض مع أغراض الآخرين.
- تنصح منظمة الصحة العالمية واليونيسيف أن يرتدي الأطفال الذين تبلغ أعمارهم ١٢ عاماً أو أكثر كمامة تحت نفس الظروف التي يرتديها البالغون ، لاسيما عندما لا يمكنهم ضمان مسافة متر واحد على الأقل من الآخرين ويكون هناك انتقال واسع النطاق في المنطقة.

٢٧- ما هي تدابير الوقاية والمكافحة التي ينبغي إعدادها واتخاذها في المدارس؟

هناك العديد من الإجراءات والمتطلبات التي ينبغي استعراضها واتخاذها للوقاية من انتقال عدوى كوفيد- ١٩ إلى المدارس والمجتمعات المحلية وانتشارها فيها؛ وضمان سلامة الأطفال والعاملين بالمدرسة أثناء تواجدهم فيها. و لذلك يوصى بالآتي:

التدابير المتخذة على مستوى المجتمع المحلي: الكشف المبكر عن المخالطين واختبارهم وتتبعهم ووضعهم في الحجر الصحي؛ كما تلعب المبادرات التي يقودها المجتمع المحلي، مثل التصدي للشائعات المضللة، دوراً هاماً في الحد من مخاطر العدوى.

السياسات والممارسات والبنية التحتية: ضمان توافر الموارد والسياسات والبنية التحتية اللازمة لحماية صحة وسلامة جميع العاملين في المدرسة، بمن فيهم الأشخاص المعرضون للإصابة بأعراض خطيرة.

الجوانب السلوكية: مراعاة عمر الطلاب وقدرتهم على فهم واحترام التدابير المتخذة. وقد يجد الأطفال الصغار صعوبة أكبر في الالتزام بالتباعد الجسدي أو استخدام الكمادات استخداماً مناسباً.

السلامة والأمن: قد يؤثر إغلاق المدارس أو إعادة فتحها على سلامة الطلاب وأمنهم، وقد يحتاج الأطفال الأكثر ضعفاً إلى عناية خاصة، على سبيل المثال عند اصطحابهم إلى المدرسة وإرجاعهم إلى المنزل.

النظافة العامة والممارسات اليومية على مستوى المدرسة والأقسام: للحد من التعرض للعدوى، ينبغي الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد بين الأفراد، بما في ذلك ترك مسافة بين المكاتب، وممارسة نظافة اليدين والمسالك التنفسية بشكل متكرر، واستخدام الكمادات المناسبة للعمر، وتنظيف مجاري الهواء والبيئة. وينبغي للمدارس أن تتأكد العاملين والطلاب بشأن تدابير الوقاية من عدوى كوفيد-١٩، وأن تضع جدولاً زمنياً للتنظيف والتطهير اليوميين لبيئة المدرسة والمرافق المدرسية والأسطح الملامسة بشكل متكرر، وأن تضمن توافر مرافق لتنظيف اليدين وإرشادات وزارة الصحة و السكان بشأن استخدام الكمادات.

فحص المرضى من الطلاب والمعلمين وغيرهم من موظفي المدرسة وتقديم الرعاية لهم: ينبغي للمدارس أن تطبق سياسة "البقاء في المنزل عند الشعور بتعب"، والتنازل عن شرط الحصول على شهادة مرضية من الطبيب وضمان بقاء الطلاب الذين خالطوا حالة مصابة بعدوى كوفيد-١٩ في المنزل لمدة ١٤ يوماً.

حماية الأشخاص المعرضين لأعراض خطيرة: ينبغي للمدارس أن تحدد الطلاب والمعلمين المعرضين لأعراض خطيرة الذين يعانون من حالات مرضية مزمنة بهدف وضع استراتيجيات للحفاظ على سلامتهم.

التواصل مع الوالدين والطلاب: ينبغي للمدارس أن تطلع الطلاب والوالدين باستمرار على التدابير الجاري تنفيذها لضمان تعاونهم ودعمهم.

تدابير إضافية متعلقة بالمدرسة: لضمان استمرارية الخدمات الأساسية أو توسيعها، بما في ذلك التغذية المدرسية والصحة النفسية والدعم النفسي والاجتماعي.

التباعد الاجتماعي خارج الفصول: الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد بين الطلاب (جميع الفئات العمرية) وبين العاملين، قدر الإمكان.

التباعد الجسدي داخل الفصول : ينبغي الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد بين جميع الأفراد من جميع الفئات العمرية في المدارس التي لا تزال مفتوحة. ويشمل ذلك زيادة المسافة بين المكاتب وتنظيم فترات الاستراحة والغداء؛ والنظر في خفض عدد التلاميذ في كل فصل أو وضع جداول لحضور الدروس بالتناوب، وضمان تهوية جيدة في الفصول.

التعلم عن بعد: حيثما يتعدّر على الأطفال حضور الدروس شخصياً، ينبغي تقديم الدعم لضمان استمرار الطلاب في الاستفادة من المواد والتكنولوجيات التعليمية (الإنترنت، أو إرسال رسائل نصية عبر التلفزيون)، مثل إسناد الواجبات أو بث الدروس عبر تلك الوسائط. ولا ينبغي النظر في إغلاق المرافق التعليمية إلا في حال عدم توفر بدائل لذلك.

٢٨- ما هي منتجات التنظيف والتعقيم التي يجب أن أستخدمها للحماية من كوفيد-١٩؟

قم بتنظيف وتطهير الأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر مثل الطاولات ومقابض الأبواب ومفاتيح الإضاءة وأسطح العمل والمقابض والمكاتب والهواتف ولوحات المفاتيح والمراحيض والحنفيات والمصارف. إذا كانت الأسطح متسخة ، نظفها باستخدام المنظفات أو الصابون والماء قبل التعقيم. للتطهير ، استعمل معظم المطهرات المنزلية الشائعة. و يحضر محلول الكلور عن طريق خلط:

٤ ملاعق صغيرة من ٥٪ كلور لكل لتر ماء بدرجة حرارة الغرفة، أو كوب كلور تركيز ٥٪ على ٥ لتر ماء.

ستكون محاليل الكلور فعالة للتطهير لمدة تصل إلى ٢٤ ساعة.

يمكن أيضًا استخدام محاليل الكحول التي تحتوي على ٧٠٪ كحول على الأقل.

٢٩- هل يجوز لي التبرع بالدم أثناء جائحة كوفيد-١٩؟

في أماكن الرعاية الصحية في جميع أنحاء مصر ، يعد الدم المتبرع به جزءًا أساسيًا من رعاية المرضى منقذًا للحياة. الحاجة مستمرة للتبرع بالدم ومراكز الدم مفتوحة وفي حاجة ماسة للتبرع. تشجع وزارة الصحة والسكان الأشخاص الأصحاء على الاستمرار في التبرع بالدم أثناء جائحة كوفيد-١٩.

ثانياً: كوفيد – ١٩ وتنظيم الأسرة



٣٠- هل تعتبر وسائل تنظيم الأسرة آمنة للاستخدام أثناء جائحة كوفيد-١٩؟

نعم. جميع وسائل تنظيم الأسرة الحديثة آمنة للاستخدام، بما في ذلك أثناء جائحة كوفيد-١٩ (حتى إذا تم تشخيص إصابتك بالمرض ، فلا يوجد دليل يشير إلى وقف الحبوب أو الوسائل الأخرى).

إذا كنت قد أنجبت طفلاً في الأشهر الستة الماضية أو كنت تعانين من حالة صحية ، مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو سرطان الثدي - أو إذا كنت مدخنة - فاطلبي المشورة من أخصائي الرعاية الصحية للتأكد من أنك تستخدمين وسيلة لتنظيم الأسرة مناسبة وآمنة لك.

وكذلك احرصى عند الذهاب لتلقى الخدمة فى أى منشأة طبية و خاصة اثناء فترة تركيب اللولب و الكبسولة ان ترتدى الكمامة.

٣١- هل تعتبر وسائل تنظيم الأسرة آمنة بالنسبة لمقدمى الخدمة عند تقديمها للمتفعات؟

يوجد قلق لدى بعض الأطباء و الممرضات من احتمال إصابتهم بالعدوى من المتفعات عند تقديم خدمات تنظيم الأسرة وخاصة عند تركيب بعض الوسائل مثل اللولب و الكبسولات.

أن تقديم خدمات تنظيم الأسرة لا يشكل أى خطر زائد للطبيب فالمتفعة التى تحصل على تلك الخدمات تعتبر كباقي المريضاات اللاتى يحصلن على خدمات طبية، و بالنسبة للأطباء يجب اتباع خطوات تركيب اللولب و الكبسولة طبقا للمعايير(التي تفرض على الطبيب ارتداء القفازات) مع الحرص على ارتداء الكمامات أثناء تفشى كوفيد-١٩، وعلى المريضاات المترددات على المنشآت الطبية(عيادة أو مستشفى) ارتداء الكمامات اثناء التواجد بالمنشأة وكذلك أثناء تلقى الخدمة والكشف.

٣٢- لا أستطيع الوصول إلى وسيلة تنظيم الأسرة التي أخترتها. ماذا تنصح؟

إذا لم تتمكنى من الوصول إلى وسيلة تنظيم الأسرة التي أخترتها - يمكن اللجوء إلى استخدام الواقي الذكري ، أو الطرق القائمة على الوعي بالخصوبة ، أو انقطاع الطمث اثناء الرضاعة (إذا كنتِ ترضعى رضاعة مطلقة من الثدي) ، أو وسائل تنظيم الأسرة التي يمكن أن تستخدمها بنفسك اعتماداً على الموقف و يمكن أن تشمل حبوب تنظيم الأسرة المركبة أو أحادية الهرمون أو حبوب منع الحمل الطارئة والواقي الذكري.

أو اتصل بالخط الساخن لوزارة الصحة و السكان المجاني ٠٨٠٠٨٨٨٠٨٠٠ للحصول على مزيد من المساعدة والمشورة.

٣٣- لماذا يعد توفير وسائل تنظيم الأسرة ، وكذلك خدمات ومعلومات تنظيم الأسرة ، أمراً ضرورياً خلال جائحة كوفيد-١٩؟

تعتبر المعلومات والخدمات المتعلقة بتنظيم الأسرة منقذة للحياة ومهمة في جميع الأوقات. فالعلاقة الحميمة لا تتوقف مع جائحة كوفيد-١٩، لذلك من الضروري التأكد من أن الأزواج والزوجات قادرون على الوصول إلى الخدمات والمعلومات لبدء و / أو الاستمرار في استخدام وسائل تنظيم الأسرة.

تساعد وسائل تنظيم الأسرة على منع حالات الحمل غير المخطط له بالإضافة إلى أن الواقي الذكري يساعد على الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً (بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية). كما تساعد وسائل تنظيم الأسرة في تخفيف الأعباء على النظم الصحية المثقلة بالفعل والتي تعمل جاهدة لمواجهة جائحة كوفيد-١٩

٣٤- أرغب في خلع أو استبدال الكبسولة أو اللولب - هل يمكنني القيام بذلك أثناء جائحة كوفيد-١٩؟

قد لا يتم إعطاء الأولوية لإزالة الوسائل طويلة المفعول مثل الكبسولات أو اللولب ، بعد فترة الاستخدام الموصى بها (ومواعيد المتابعة الروتينية) خلال هذه الحالة الصحية الطارئة جائحة كورونا. اطلبي المشورة من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا لم تتمكنى من إزالة وسيلتك طويلة المفعول بسبب القيود المفروضة على الحركة بسبب جائحة كوفيد-١٩، فمن المهم استخدام وسيلة أخرى لتنظيم الأسرة لتجنب الحمل في هذا الوقت.

لا توجد مشاكل طبية ناجمة عن تأخير إزالة الوسائل طويلة المفعول مثل الكبسولات أو اللولب. لا تحاولي إزالة وسيلة تنظيم الأسرة بنفسك ؛ انتظري حتى تتمكني من الوصول إلى الرعاية الصحية من مقدم رعاية صحية مدرب.

أو اتصلی بخط وزارة الصحة و السكان الساخن المجاني ٠٨٠٠٨٨٨٠٨٠٠ للحصول على مزيد من المساعدة والمشورة.

٣٥- ما هي أفضل وسيلة لتنظيم الأسرة يمكن استخدامها أثناء جائحة كوفيد-١٩؟

جميع وسائل تنظيم الأسرة الحديثة فعالة وتساعد على تنظيم الأسرة. يمكن للزوجين اختيار أي وسيلة حديثة لتنظيم الأسرة تكون مقبولة وآمنة لهم. أفضل طريقة لتنظيم الأسرة هي التي تناسب ظروف السيدة الصحية و الاجتماعية.

عندما يتم استخدام الواقي الذكري بشكل منتظم وصحيح ، فهو الوسيلة الوحيدة لتنظيم الأسرة التي تساعد على منع الحمل غير المخطط له والحماية من الأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية و يمكن استخدامه مع وسائل أخرى لتنظيم الأسرة للحماية من الحمل غير المخطط له والأمراض المنقولة جنسياً.

يمكن أن تمنع حبوب منع الحمل في الحالات الطارئة ما يصل إلى ٩٥٪ من حالات الحمل عند تناولها في غضون ٥ أيام بعد الجماع ، ويمكن تناولها من قبل أي سيدة بصرف النظر عن حالتها الصحية.

٣٦- أريد تغيير وسيلة تنظيم الأسرة هل هذا ممكن أثناء جائحة كورونا؟

نعم. ومع ذلك ، قد يكون من الصعب الحصول على جميع وسائل تنظيم الأسرة المتاحة عادة بسبب القيود المفروضة على الحركة ، ونقص الإمداد ، وكذلك زيادة الطلب على مقدمي الخدمات الصحية والخدمات. إذا كانت لديك حالة صحية مزمنة ، فاستشيري مقدم الخدمة لمعرفة أفضل الخيارات التي تناسبك ، وأيها متاحة وممكنة. اطلبي المشورة والمعلومات من مقدم الرعاية الصحية الخاص بك وفكري في استخدام الوسائل التي لا تحتوي على قيود طبية مثل الحبوب أحادية الهرمون، والواقي الذكري، والطرق المعتمدة على الوعي بالخصوبة ، الحاجز المهبلي ، ومبيدات الحيوانات المنوية ، أو الرضاعة المطلقة خلال الـ ٦ شهور الأولى من الولادة.

ثالثاً : كوفيد – ١٩ والحمل والولادة والنفاس



٣٧- هل يمكن التخطيط لحدوث حمل أثناء جائحة كورونا؟

إن الحمل أثناء جائحة كوفيد-١٩ هو مسألة اختيار شخصي.

عند التفكير في الحمل ، يجب على السيدات وأزواجهن التفكير في مخاطر انتقال فيروس الكورونا المرتبطة بزيارات المتابعة مع أخصائي الرعاية الصحية أثناء الحمل ، خاصة في حالة حدوث مضاعفات للحمل و هو ما يتطلب زيارات متكررة للمستشفى. و توصي وزارة الصحة والسكان المصرية الأزواج بتأجيل الحمل خلال جائحة كوفيد-١٩ حيث تم التأكد من احتمالية انتقال الفيروس إلى الجنين.

٣٨- ما تأثير فيروس كورونا على المرأة الحامل؟

بشكل عام ، لا يبدو أن السيدات الحوامل أكثر عرضة للإصابة بأعراض خطيرة عن البالغين الأصحاء إذا أصيبوا بفيروس كورونا. من المتوقع أن تعاني معظم السيدات الحوامل من أعراض خفيفة أو معتدلة من البرد / الإنفلونزا. ومن الأعراض الأخرى ذات الصلة السعال والحمى وضيق التنفس والصداع وفقدان حاسة الشم.

و من المعروف أن الأعراض الأكثر شدة ، مثل الالتهاب الرئوي ، تكون أكثر شيوعاً بين كبار السن ، والذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة أو حالات مرضية مزمنة. ومع ذلك ، لا يوجد دليل على أن السيدات الحوامل المصابات بهذه العدوى أكثر عرضة لخطر الإصابة بأعراض خطيرة من الأشخاص الآخرين الذين يتمتعون بصحة جيدة. إذا كنتِ تعتقدين أنك قد يكون لديكِ أعراض كوفيد-١٩ ، فيجب عليكِ استشارة مقدم الرعاية الصحية الخاص بك ، و يمكنكِ استخدام الخط الساخن لوزارة الصحة والسكان (١٠٥) للحصول على معلومات وإرشادات أو الخط الساخن الخاص بمحافظتك.

٣٩- هل السيدات الحوامل أكثر عرضة للإصابة بأعراض خطيرة من كوفيد-١٩؟

تجري البحوث حاليًا لفهم آثار فيروس كورونا على السيدات الحوامل. البيانات الموجودة محدودة ، ولكن لا يوجد دليل في الوقت الحالي على أنهم أكثر عرضة للإصابة بأعراض خطيرة مقارنة بباقي أفراد المجتمع. ومع ذلك ، نظرًا للتغيرات في أجسامهن وأنظمتهم المناعية ، نعلم أن السيدات الحوامل يمكن أن يتأثرن بصورة أكبر ببعض التهابات الجهاز التنفسي. لذلك من المهم أن يتخذن الاحتياطات اللازمة لحماية أنفسهن من كوفيد-١٩ ، والإبلاغ عن الأعراض المحتملة (بما في ذلك الحمى والسعال أو صعوبة التنفس) لمقدم الرعاية الصحية الخاص بهن.

٤٠- هل يمثل كوفيد-١٩ خطراً أعلى للإصابة بأعراض خطيرة والوفاة للسيدات الحوامل مقارنة بالسيدات غير الحوامل؟

في السابق، كان يُعتقد أن التهابات الجهاز التنفسي لدى السيدات الحوامل تزيد من خطر الإصابة بالأعراض والوفيات الشديدة. فيما يتعلق بكوفيد-١٩ ، لا تشير البيانات المحدودة المتوفرة حاليًا إلى أن السيدات الحوامل معرضات لخطر متزايد للإصابة بالعدوى أو الأعراض الشديدة (على سبيل المثال ، الحاجة إلى دخول وحدة العناية المركزة أو الوفاة) مقارنة بالسيدات غير الحوامل. قد يكون المرضى الحوامل المصابات بأمراض أخرى أكثر عرضة للإصابة بأعراض شديدة يتفق مع عامة أفراد المجتمع المصابين بأمراض مشتركة مماثلة. حتى الآن ، لا يوجد دليل قاطع على الانتقال الرأسي لكوفيد-١٩ (الانتقال للجنين).

يتم تشجيع جميع الأفراد بما في ذلك الحوامل على اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب التعرض لـ كوفيد-١٩. و من المعروف أن العديد من السيدات الحوامل يعانين من زيادة التوتر والقلق بسبب فيروس كورونا. عند تقديم المشورة للسيدات الحوامل بشأن كوفيد-١٩ ، من المهم الاعتراف بأن هذه أوقات غير مستقرة.

٤١- أنا سيدة حامل كيف يمكنني حماية نفسي من كوفيد-١٩؟

يجب على السيدات الحوامل اتخاذ نفس الاحتياطات لتجنب الإصابة بعدوى كوفيد-١٩ مثل الأشخاص الآخرين. يمكنك المساعدة في حماية نفسك من خلال:

- غسل اليدين باستمرار بمطهر كحولي لليدين أو بالصابون والماء.
- الحفاظ على مسافة بينك وبين الآخرين وتجنب الأماكن المزدحمة.
- تجنب لمس العينين و الأنف و الفم.
- اتباع إجراءات النظافة التنفسية. هذا يعني تغطية الفم والأنف بالكوع المثني أو بمنديل ورقي عند السعال أو العطس. ثم التخلص من المنديل المستخدم على الفور.
- تجنب الاستخدام غير الضروري لوسائل النقل العام قدر الإمكان
- العمل من المنزل ، حيثما أمكن ذلك.
- تجنب التجمعات في الأماكن العامة ، حيث تنتشر العدوى بسهولة في الأماكن المغلقة التي يتجمع فيها الناس.
- تجنب التجمعات مع الأصدقاء والعائلة. ابقى على اتصال باستخدام التكنولوجيا عن بعد مثل الهاتف والإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي.
- استخدام الهاتف أو الخدمات عبر الإنترنت للاتصال بطبيبك أو الخدمات الأساسية الأخرى

٤٢- هل يجب على السيدة الحامل لبس الكمامة ؟

يجب على السيدات الحوامل اتباع نفس التوصيات التي يتبعها عامة أفراد المجتمع فيما يتعلق بارتداء قناع أو غطاء من القماش للوجه. يجب على المرضى أيضاً الالتزام بنظافة الجهاز التنفسي ، وآداب السعال ، ونظافة اليدين واتباع إجراءات الفرز طوال مدة الزيارة لمتابعة الحمل.

٤٣- هل يمكنني الذهاب إلى العمل أثناء الحمل خلال فترة جائحة كورونا؟ ماذا لو كنت أعمل في وظيفة تعامل من خلالها مع الجمهور؟

توصي الإرشادات الدولية بالعمل من المنزل للسيدات الحوامل اللاتي يمكنهن القيام بذلك. إذا كنت لا تستطيعين العمل من المنزل ، إذا كنتِ تعملين في وظيفة يتم من خلالها التعامل مع الجمهور ويمكن تعديله بشكل مناسب لتقليل تعرضك للخطر، فيجب مراعاة ذلك ومناقشته مع فريق الصحة المهنية أو صاحب العمل.

كما توصي الإرشادات الدولية أنه إذا كنتِ في الثلث الأول أو الثاني من الحمل (أقل من ٢٨ أسبوعاً من الحمل) ، مع عدم وجود ظروف صحية سابقة، فيجب عليكِ ممارسة التباعد الاجتماعي ولكن يمكنك اختيار الاستمرار في العمل في وظيفة يتم فيها التعامل مع الجمهور ، بشرط اتخاذ الاحتياطات اللازمة - وتشمل هذه استخدام معدات الحماية الشخصية (PPE) وتقييم المخاطر.

إذا كنتِ في الثلث الأخير من الحمل (أكثر من ٢٨ أسبوعاً من الحمل) ، أو كنتِ تعانيين من حالة صحية مزمنة - مثل أمراض القلب أو الرئة - فعليكِ العمل من المنزل حيثما أمكن ، وتجنب الاتصال بأي شخص تظهر عليه أعراض فيروس كورونا ، وتقليل الأمور غير الضرورية بشكل كبير التواصل الاجتماعي.

توصي إرشادات وزارة الصحة والسكان بضرورة زيادة المسافة الاجتماعية بين السيدات الحوامل لتقليل خطر الإصابة بالعدوى وتجنب الاتصال بالأشخاص المعروف أنهم مصابون بكوفيد-١٩ أو أولئك الذين تظهر عليهم أعراض محتملة. و يجب أن تهتم السيدات فوق ٢٨ أسبوعاً من الحمل بشكل خاص بالتباعد الاجتماعي لتقليل الاتصال بالآخرين ويفضل البقاء بالمنزل. حالياً في مصر ، يتم إعفاء السيدات الحوامل العاملات في الهيئات العامة أو الخاصة من الذهاب إلى العمل وفقاً للرأي الطبي.

٤٤- ما هي النصيحة للسيدات الحوامل اللاتي يعملن في المجال الصحي أثناء جائحة كوفيد-١٩؟

- إذا لم تكوني تعانيين من مشكلات صحية سابقة، فيجب أن تتجنبى ، حيثما أمكن ذلك ، رعاية المرضى الذين يشتبه في إصابتهم بفيروس كورونا أو مؤكدة. إذا لم يكن ذلك ممكناً ، فيجب عليكِ استخدام معدات الحماية الشخصية

(PPE) والتأكد من إجراء تقييم شامل للمخاطر. يمكن للمرأة الحامل مواصلة العمل فقط عند تأمينها من المخاطر. بعض بيئات العمل ، مثل غرف العمليات وأجنحة الجهاز التنفسي والعناية المركزة / وحدات التبعية العالية ، تنطوي على مخاطر أكبر لجميع السيدات الحوامل للتعرض للفيروس ويوصى جميع العاملين في الرعاية الصحية في هذه الأماكن باستخدام معدات الوقاية الشخصية المناسبة.

- إذا كانت لديك حالة صحية مزمنة - مثل أمراض القلب أو الرئة ، فمن المستحسن تجنب الاتصال المباشر بالمريض. من الأفضل العمل من المنزل قدر الإمكان ، وتجنب الاتصال بأي شخص تظهر عليه أعراض فيروس كورونا ، وتقليل الاتصال الاجتماعي غير الضروري بقدر الامكان.
- إذا لم يكن ذلك ممكنًا ، يوصى باستخدام معدات الوقاية الشخصية المناسبة.

٤٥- هل يزيد الحمل من الحاجة إلى العناية المركزة في حالة الإصابة بعدوى كوفيد-١٩؟

لا تشير البيانات المحدودة المتوفرة حاليًا إلى أن السيدات الحوامل معرضات لخطر متزايد للإصابة بالعدوى أو الأعراض الشديدة (على سبيل المثال ، الحاجة إلى دخول وحدة العناية المركزة أو الوفاة) مقارنة بالسيدات غير الحوامل. قد يكون المريضات الحوامل اللاتي تعانين من أمراض مصاحبة أكثر عرضة لخطر الإصابة بأعراض شديدة مماثلة مع عامة أفراد المجتمع المصابين بأمراض مشتركة مماثلة. يشمل علاج حالات كوفيد-١٩ التنفيذ الفوري لتدابير الوقاية من العدوى ومكافحتها الموصى بها والتدبير الداعم للمضاعفات ؛ في بعض الحالات ، قد يشمل ذلك الرعاية الحرجة إذا لزم الأمر.

إذا كان الحمل به مضاعفات بسبب مرض خطير ، فيجب أن تتم رعاية السيدة الحامل بالمستشفى مع خدمات التوليد ووحدة العناية المركزة للبالغين.

إن حالة كوفيد-١٩ وحدها ليست بالضرورة سببًا لنقل السيدات الحوامل المصابات بكوفيد-١٩ المشتبه به أو المؤكدة ، ولكن يجب أن يعتمد تخطيط موقع الرعاية على مستويات رعاية الأم والمولود.

٤٦- كيف يمكنني حماية صحتي النفسية أثناء الجائحة؟

نحن ندرك أن جائحة كوفيد-١٩ ستؤدي حتمًا إلى زيادة القلق لدى معظم الناس ، ومن المرجح أن يكون هذا أكثر خطورة بالنسبة للسيدات الحوامل لأن الحمل يمثل فترة إضافية من القلق. على وجه التحديد ، من المحتمل أن تدور هذه المخاوف حول:

- الفيروس نفسه
- تأثير العزلة الاجتماعية مما يؤدي إلى انخفاض الدعم من الأسرة والأصدقاء بشكل عام
- إمكانية انخفاض دخل الأسرة
- تغييرات كبيرة في خدمات رعاية الحمل ، بما في ذلك تغيير المواعيد والتحول من الاتصال وجهاً لوجه إلى الاتصال الهاتفي.
- العزلة ، والصعوبات المالية ، وانعدام الأمن وعدم القدرة على الوصول إلى أنظمة الدعم كلها تمثل عوامل خطر معترف بها على نطاق واسع لاعتلال الصحة النفسية كما ان وباء كوفيد-١٩ يزيد من احتمالات العنف الأسرى.
- يجب أن يطمئن مقدم الرعاية الصحية على صحتك النفسية عند كل اتصال. من خلال التعرف على تلك الصعوبات ، يمكن لمقدم الرعاية الصحية المساعدة في احتواء بعض هذه المخاوف. إذا كنت بحاجة إلى دعم ، فيجب أن يتم إرشادك إلى الخدمات التي يمكن توفيرها عن بُعد ، كلما أمكن ذلك. إذا كنت تعانين من العنف الأسرى ، فيرجى الإفصاح عن ذلك إلى مقدم الخدمة الذي يمكنه تقديم المعلومات والدعم للحفاظ على سلامتك.

٤٧- هل يجب أن أحضر مواعيد و زيارات متابعة الحمل و النفاس أثناء جائحة كوفيد-١٩؟

يجب نصح السيدات الحوامل بحضور زيارات رعاية الحمل ، على الرغم من نصحن بالحفاظ على التباعد الاجتماعي. أظهرت الدراسات أنه إذا لم تحضر السيدات الحوامل خدمات رعاية الحمل ، فإنهن قد يتعرضن لمخاطر شديدة منها زيادة احتمالية ولادة طفل ميت و وفاة الأمهات أثناء الولادة، ومخاطر أخرى في فترة ما بعد الولادة. يجب إجراء الفحوصات و المواعيد السابقة للولادة و الفحوصات المطلوبة خلال زيارة واحدة للمنشأة الصحية، بمساعدة أقل عدد ممكن من العاملين. يمكن إجراء بعض الاستشارات عن بُعد خاصة للسيدات في العزل المنزلي. في جميع الاستشارات عن بُعد ، يجب أن تُسأل السيدات عن صحتهم وشعورهن بالراحة ، وإذا كن في الثلث الأخير من الحمل ، السؤال عن حركة الجنين. إذا كانت السيدة قلقة بشأن حركات الجنين أو سلامتها الجسدية ، فينبغي نصحتها بالحضور للعيادة

خلال فترة وباء كوفيد-١٩ ، يجب الحصول بشكل روتيني من جميع السيدات الحوامل اللاتي يحضرن لزيارات متابعة الحمل على تاريخ مفصل فيما يتعلق بالسفر في الفترة الأخيرة والمهنة والمخالطة لمصابين أو إذا كان عندها أعراض. يجب أن يكون لدى المستشفى نظام لتحديد الحالات المحتمل إصابتها لمنع انتقال محتمل إلى المرضى والعاملين الآخرين، ويجب أن يكون هذا عند الاستقبال في المستشفى لضمان التعرف على احتمالات العدوى والسيطرة عليها. و يجب اجراء ذلك قبل أن تتواجد المريضة في منطقة الانتظار.

في حالة ظهور اعراض على السيدة الحامل ، يجب تأجيل المواعيد حتى ٧ أيام بعد بدء الأعراض ، ما لم تستمر الحمى. بالنسبة للسيدات اللاتي يعزلن أنفسهن لأن أحد أفراد أسرتهن يعاني من أعراض محتملة لكوفيد-١٩ ، يجب تأجيل المواعيد لمدة ١٤ يومًا. يجب نصح السيدات بالحضور عبر وسائل النقل الخاصة إذا امكن. يجب على المستشفى تخصيص عيادة منفصلة للسيدات الحوامل المصابات بفيروس كورونا المشتبه به أو المؤكد.

٤٨- هل تحتاج السيدات الحوامل اللاتي يعانين من إصابة مؤكدة او المشتبه في اصابتهم بكوفيد-١٩ إلى متابعة اضافية للجنين قبل الولادة؟

في حالة إصابة السيدة الحامل بكوفيد-١٩ ، يجب أن تكون متابعة الجنين مماثلة لتلك المقدمة لأي سيدة حامل مريضة بمرض آخر ولا يُعرف سوى القليل جدًا عن التاريخ الطبيعي للحمل بعد تعافي المريضة من كوفيد-١٩. في حالة حدوث إصابة خفيفة ، تكون المتابعة مشابهة لتلك الخاصة بالمريضة التي تتعافى من الإنفلونزا العادية. و إذا حدثت الإصابة بكوفيد-١٩ في بداية الحمل، يمكن فحص الجنين بالموجات فوق الصوتية في منتصف الثلث الأول من الحمل بعد إصابة الأم. بالنسبة للسيدات الحوامل اللاتي يعانين من المرض في وقت لاحق من الحمل ، يتم التقييم بالموجات فوق الصوتية لنمو الجنين في الثلث الأخير من الحمل.

٤٩- هل يجب أن تستمر السيدة الحامل في أخذ تطعيمات الحوامل أثناء جائحة كوفيد-١٩؟

نعم لا تزال تحصينات الحوامل مكونًا أساسيًا في رعاية الحمل أثناء جائحة كوفيد-١٩. يتم تشجيع الالتزام بالتوقيت الموصى به لتطعيم الحوامل قدر الإمكان من أجل تعظيم الفائدة. إذا قررت إحدى العيادات تعديل أو تقليل عدد زيارات رعاية الحمل ، يتم تشجيع الأطباء على ضم التطعيمات الموصى بها للأم (TETANUS toxoid) خلال مواعيد زيارات المتابعة ، حتى لو كان ذلك يعني أنه سيتم إعطاء التطعيمات خارج أسابيع الحمل الموصى بها عادة. قد تجعل جداول رعاية الحمل المعدلة خلال كوفيد-١٩ من الصعب بشكل غير متناسب على البعض تلقي الرعاية الوقائية مثل تطعيمات الحوامل. الأهم من ذلك ، لا يوجد دليل على أن التطعيم بلقاح الإنفلونزا أو لقاح Tdap (الثلاثي للكبار tetanus, diphtheria and pertussis) يزيد من خطر إصابة المرأة الحامل أو الجنين بالفيروس المسبب لـ كوفيد-١٩ أو مضاعفاته.

على غرار الأمراض المعدية الأخرى ، إذا اشتبهت سيدة بعد الولادة بأصابتها بكوفيد-١٩

و أكدت عدم تلقيها التطعيمات المشار إليها قبل أو أثناء الحمل على سبيل المثال (MMR ، الأنفلونزا و Tdap) ، يجب تأجيل هذه التطعيمات حتى تتعافى تمامًا من المرض.

٥٠- ماذا أفعل إذا اعتقدت أنني مصابة بفيروس كورونا أو تعرضت له؟

إذا كنتى حامل وكان لديكى:

- حرارة مرتفعة
- سعال مستمر

يجب أن تبقى في المنزل لمدة ٧ أيام. لا تحتاجى إلى اختبار فيروس كورونا في الوقت الحالي ، حيث سيتم فقط اختبار الأشخاص الذين يعانون من أعراض شديدة ويتطلب دخولهم المستشفى . يجب عليك الاتصال بطبيبك لإبلاغه بأن لديك أعراض اشتباه الإصابة بفيروس كورونا ، خاصة إذا كان لديك أي موعد لزيارة متابعة الحمل في الأيام السبعة المقبلة.

يرجى أيضًا الانتباه إلى الأسباب المحتملة الأخرى للحمى أثناء الحمل. وتشمل على وجه الخصوص التهابات مجرى البول (التهاب المثانة) وانفجار كيس المياة. إذا كنتِ تعانيين من أي ألم أو عدم راحة عند التبول ، أو أي إفرازات مهبلية غير عادية ، أو لديك أي مخاوف بشأن حركات الجنين ، فاتصلي بطبيبك ، والذي سيكون قادرًا على تقديم المزيد من النصائح.

إذا كنتِ مصابة بكوفيد-١٩ ، ففي الغالب لن تعاني من أعراض خطيرة و ستكون الأعراض لديك خفيفة وستعافين منها تمامًا.

إذا ظهرت عليك أعراض أكثر شدة (ارتفاع درجة الحرارة لا تستجيب للعلاج ، أو ألم مستمر أو ضغط في الصدر ، أو صعوبة في التنفس ، أو لون أزرق في الشفتين والوجه أو عدم تركيز) أو تأخر تعافيك ، فقد تكون هذه علامة على أعراض خطيرة للمرض و عدوى في الصدر تتطلب رعاية مركزة . إذا شعرتى أن الأعراض تزداد سوءًا أو إذا لم تتحسن ، يوصى بالاتصال بالخط الساخن ١٠٥ الخاص بوزارة الصحة والسكان للحصول على المعلومات والنصائح.

إذا كانت لديك مخاوف بشأن صحتك و صحة جنينك خلال فترة العزلة في المنزل ، فاتصلي بطبيبك الذى سيقدم لكى المزيد من النصائح ، بما في ذلك ما إذا كنتِ بحاجة لدخول المستشفى.

٥١- كيف سيتم اختباري لفيروس كورونا؟

تتطور عملية تشخيص الإصابة بفيروس كورونا بشكل سريع في الوقت الحالي ، يتم اختبار فقط الأشخاص الذين يعانون من أعراض حادة ويحتاجون إلى دخول المستشفى.

إذا كنتِ بحاجة إلى اختبار ، فسيتم اختبارك بنفس الطريقة مثل أي شخص آخر ، على الرغم من أنك حامل. يتضمن الاختبار حاليًا أخذ مسحات من فمك أو أنفك. قد يُطلب منك أيضًا سعال البلغم وهو خليط من اللعاب والمخاط.

٥٢- ماذا أفعل إذا كانت نتيجة اختبار فيروس كورونا إيجابية؟

إذا كانت نتيجة اختبار فيروس كورونا إيجابية ، يجب عليك الاتصال بطبيبك لإبلاغه بتشخيصك.

إذا لم تكن لديك أعراض أو لديك أعراض خفيفة ، فسوف تتصحين بالعزل في المنزل و أخذ البروتوكول العلاجى المناسب أما إذا كانت لديك أعراض خطيرة ، فقد يتم علاجك في المستشفى.

٥٣- ما تأثير فيروس كورونا على الجنين فى حال تشخيص إصابتي بالعدوى؟

نظرًا لأن هذا فيروس مستجد ، فقد تم التعرف عليه مؤخرًا و لا يوجد دليل يشير إلى احتمالات الإجهاض. و تشير الابحاث الجديدة إلى احتمال انتقال العدوى من المرأة إلى طفلها أثناء الحمل أو الولادة (انتقال رأسى). كان هناك تقرير عن حالتين يبدو أن هذا حدث فيهما ، ولكن من المطمئن أن كلا المولودين خرجا من المستشفى وهما بصحة جيدة. في جميع الحالات المبلغ عنها سابقًا في جميع أنحاء العالم ، تم التعرف على العدوى بعد ٣٠ ساعة على الأقل من الولادة. و من المهم التأكيد على أنه في جميع الحالات المبلغ عنها عند الأطفال حديثي الولادة الذين أصيبوا بفيروس كورونا بعد الولادة بفترة وجيزة ، كان الطفل بصحة جيدة.

وبالنظر إلى الأدلة الحالية ، فإنه إذا كنت مصابة بالفيروس ، فمن غير المحتمل أنه سوف يتسبب في مشاكل في نمو طفلك .
و تشير التقارير الدولية إلى أن بعض الأطفال قد ولدوا قبل الأوان لنساء يعانين من فيروس كورونا . ليس من الواضح ما إذا كان فيروس كورونا هو الذي تسبب في هذه الولادات المبكرة ، أو ما إذا كان قرار طبي قد اتخذ بأن يولد الطفل مبكرًا من أجل صحة المرأة وتمكينها من التعافي من كوفيد-١٩ .

٥٤- لماذا يُطلب مني العزل المنزلي (بدلاً من تقليل الاتصال الاجتماعي)؟

قد تنصحين بالعزل في المنزل للأسباب التالية:

- لديك أعراض الإصابة بفيروس كورونا ، مثل ارتفاع درجة الحرارة أو سعال مستمر .
- لقد ثبتت إصابتك بفيروس كورونا وتنصحى بالتعافي في المنزل .

٥٥- ماذا أفعل إذا طُلب مني العزل المنزلي؟

يجب على النساء الحوامل اللواتي نُصحن بالعزل في المنزل البقاء في المنزل وتجنب الاتصال بالآخرين لمدة ٧ أيام إذا ظهرت عليهن الأعراض و إذا كانت تعيش مع أشخاص آخرين مشتبّه في إصابتهم ، فيجب عليهن البقاء في المنزل لمدة ١٤ يوماً على الأقل ، لتجنب انتشار العدوى خارج المنزل .

توصي إرشادات وزارة الصحة والسكان بشأن العزل المنزلي حالياً الأشخاص بما يلي:

- البقاء في المنزل وعدم السماح للزوار .
- فتح النوافذ لتهوية الغرف .
- فصل أنفسهم عن أفراد أسرهم الآخرين قدر الإمكان ، باستخدام المناشف والأواني الخاصة بهم وتناول الطعام في أوقات مختلفة .
- الاستعانة بالأصدقاء أو العائلة أو خدمات التوصيل لمساعدتهم في الحصول على احتياجاتهم الشرائية ، ولكن نصحهم بترك الأشياء بالخارج .

٥٦- كيف ستتم متابعتي و رعايتي بعد التعافي من فيروس كورونا؟

إذا تم تأكيد إصابتك بفيروس كورونا ، كإجراء وقائي ، قومي بعمل موجات فوق الصوتية وفحص لدى طبيبك بعد أسبوعين على الأقل من تعافيك للتأكد من أن الجنين بصحة جيدة . إذا تعافيت من فيروس كورونا و كانت النتيجة سلبية للفيروس قبل دخولك المخاض ، فلن يتأثر مكان وكيفية الولادة بمرضك السابق .

٥٧- ماذا أفعل إذا شعرت بتوعلك أو كنت قلقة على جنيني أثناء العزل المنزلي؟

تنصح السيدات الحوامل المعزولات بالمنزل بعدم حضور زيارات متابعة الحمل إلا في حالة الحاجة إلى رعاية طبية عاجلة .

إذا كان لديك مخاوف بشأن صحتك أو صحة جنينك خلال فترة العزل ، فاتصلي بطبيبك . سوف يقدم المزيد من النصائح ، بما في ذلك ما إذا كنت بحاجة إلى دخول المستشفى .

إذا تم نصحك بالذهاب إلى المستشفى ، يُطلب من السيدات الحوامل التنقل بوسائل النقل الخاصة إذا امكن .

٥٨- هل هناك مشورة إضافية أثناء متابعة الحمل او بعد الولادة التي يجب مراعاتها فيما يتعلق بـ كوفيد-١٩؟

نعم . قد يكون من الضروري تقديم مشورة خاصة استباقية للسيدات الحوامل فيما يتعلق بما يلي:

- أي تغييرات محتملة في مدة الإقامة في المستشفى والرعاية بعد الولادة.
- أفضل طريقة للتواصل مع طبيبها الخاص ، خاصة في حالة الطوارئ.
- علامات وأعراض المخاض ومتى يجب استدعاء الطبيب.
- أي نصائح خاصة لتغذية المولود.
- مراجعة طبيب الأطفال أو طبيب الأسرة فيما يتعلق بزيارات الأطفال حديثي الولادة لأن أطباء الأطفال أو أطباء الأسرة قد يغيرون أيضاً من إجراءاتهم ومواعيدهم الروتينية.
- وسائل تنظيم الأسرة بعد الولادة، ينبغي مناقشة جميع وسائل تنظيم الأسرة و اختيار الوسيلة التي تلائم احتمالية قلة الزيارات و المتابعة بعد الولادة. بالنسبة للسيدات اللاتي يرغبن في تنظيم الأسرة و المباشرة بين الحملين ، يجب على الأطباء مناقشة المزايا الإضافية لوسائل تنظيم الأسرة طويلة المفعول (LARC)

٥٩- ما الذي أحتاج إلى معرفته قبل موعد الولادة؟

تقدم وزارة الصحة والسكان المصرية للسيدات الحوامل خمس نصائح لمساعدتهن على الولادة الآمنة أثناء جائحة كوفيد-١٩:

- اختارى مستشفى يطبق إجراءات مكافحة العدوى
- اتبعي نصائح طبيبك لتجنب الولادة المبكرة لتقليل احتمالات دخول حديثي الولادة إلى حضانات حديثي الولادة ومخاطر العدوى
- قللى من عدد الأشخاص الذين يرافقونك إلى المستشفى إلى شخص واحد
- تأكدي من نظافة الغرفة التي ستلدين فيها وأن السرير الذي ستضعين فيه المولود قد تم تطهيره
- اتبعي إجراءات التباعد الاجتماعي والأجراءات الاحترازية الأخرى

٦٠- هل سيؤثر العزل المنزلي للحالة المشتبه في إصابتها أو المؤكد بإصابتها بفيروس كورونا على مكان الولادة؟

كإجراء وقائي ، تنصح السيدات الحوامل المشتبه في إصابتهن بفيروس كورونا عند دخولهن المخاض ، بالذهاب إلى المستشفى للولادة ، حيث يمكن مراقبة الجنين ، ويمكن مراقبة مستويات الأكسجين لدى الحالة كل ساعة.

المراقبة المستمرة للجنين هي للتحقق من كيفية التعامل مع الجنين في الولادة. حيث لا يمكن إجراء المراقبة المستمرة للجنين إلا في المستشفى ، حيث يتواجد الأطباء.

إذا كنت تشبهين في الإصابة بفيروس كورونا أو تأكدتي منه لا يوجد حالياً أي دليل يشير إلى أنه لا يمكن أن تكون ولادتك طبيعية أو أنك ستكون أكثر أماناً مع الولادة القيصرية ، لذلك يجب احترام اختيارك للولادة ومتابعتها قدر الإمكان بناءً على رغباتك. ومع ذلك ، إذا كنت تعاني من أعراض وشعر طبيبك أن هذا يشير إلى أن طفلك بحاجة إلى ولادة عاجلة ، فقد يوصى الطبيب بالولادة القيصرية.

لا يوجد دليل على أن السيدات المشتبه في إصابتهن أو المؤكدة إصابتهن بفيروس كورونا لا يمكن أن يحصلن على تخدير في العمود الفقري.

في مصر ، إذا كانت السيدة الحامل أثناء ولادتها تعاني من الحمى ، يتم علاجها كحالة من حالات الانتان (sepsis) أثناء الولادة. ولا ينبغي أن تتأثر طريقة الولادة بوجود كوفيد-١٩ ، ما لم تتطلب حالة الجهاز التنفسي للسيدة إلى ولادة عاجلة.

٦١- هل يجب فحص المرضى من السيدات الحوامل قبل القدوم للمستشفى؟

يجب على أطباء الرعاية الصحية التفكير في طريقة بديلة للمتابعة الروتينية للسيدات الحوامل (مثل الهاتف والرعاية الصحية عن بُعد) إذا ثبت تعرضهن المحتمل أو إصابتهن بأعراض كوفيد-١٩ (السعال والتهاب الحلق والحمى) قبل موعد زيارة المتابعة لا يسمح لهن دخول المستشفى. يجب توجيه المريضات للاتصال مسبقاً ومناقشة الحاجة إلى الزيارة

وإعادة تحديد موعدهن إذا ظهرت عليهن أعراض عدوى في الجهاز التنفسي (مثل السعال والتهاب الحلق والحمى) في اليوم الذي من المقرر أن تتم زيارتهن فيه. و يمكن من خلال المكالمات الهاتفية قبل مواعيد الزيارات السؤال عن السفر في الفترة الاخيرة والتعرض المحتمل لفيروس كورونا والأعراض التي تشكو منها. بالإضافة إلى ذلك ، يجب على أطباء الرعاية الصحية تأكيد ما إذا كانت السيدة خضعت لاختبار كوفيد-١٩. إذا أبلغت السيدة، بعد الفحص ، عن أعراض أو انها خالطت شخص مصاب بـ كوفيد-١٩ ، فيجب على أطباء الرعاية الصحية توخي الحذر واتباع البروتوكول الضروري لأنه يمكن ان يتأثر أو يحتمل أن تكون مصابة بالفيروس.

٦٢- هل تحتاج السيدة الحامل المشتبه في إصابتها أو المؤكدة الإصابة بفيروس كورونا إلى الولادة بعملية قيصرية؟

لا، طبقاً لتوصيات منظمة الصحة العالمية لا ينبغي إجراء العمليات القيصرية إلا عندما يكون لها مبرر طبي. يجب أن يعتمد أسلوب الولادة على ظروف السيدة الصحية و النفسية ويستند إلى تفضيلات السيدة جنباً إلى جنب مع مؤشرات الولادة.

٦٣- كيف يمكن الوقاية من التآثر للحوامل وما بعد الولادة في حالة الإصابة أو الاشتباه في الإصابة بكوفيد-١٩ ؟

يزيد الحمل من احتمالية الإصابة بتجلط الدم ، والسيدات الحوامل أو في فترة ما بعد الولادة لديهن خطر متزايد من أربعة إلى خمسة أضعاف للإصابة بالجلطات الدموية مقارنة بالسيدات غير الحوامل. تشير البيانات إلى أن عدوى كوفيد-١٩ قد تؤدي إلى زيادة تجلط الدم. فمن المحتمل أن يكون الحمل بالإضافة لعدوى كوفيد-١٩ يزيد خطر الإصابة بتجلط الدم. وعلى الرغم من عدم وجود أدلة مؤيدة أو ضد الوقاية من التجلط للحوامل و النساء المصابات بـ كوفيد-١٩ ، فمن الضروري التفكير في العلاج المضاد للتجلطات لهؤلاء المريضات ، خاصة إذا كان لديهن أعراض خطيرة.

٦٤- هل يجب اعتبار الحمى أثناء الولادة علامة محتملة للإصابة بكوفيد-١٩ ؟

إذا كانت السيدة تعاني من الحمى ، فابحث عن سبب الحمى و عالجه كحالة من حالات الإنتان (sepsis) أثناء الولادة ولكن أيضاً ضع في اعتبارك أن كوفيد-١٩ قد يكون السبب.

يجب على الأطباء تحديد ما إذا كان لدى المريضة علامات وأعراض متوافقة مع كوفيد-١٩ وما إذا كان يجب إجراء اختبار للمريضة. الحمى هي أكثر العلامات التي تم الإبلاغ عنها و يعاني معظم المرضى المصابين بفيروس كورونا من حمى و / أو أعراض مرض تنفسي حاد (سعال ، صعوبة في التنفس). ومع ذلك ، لا ينبغي إغفال الأسباب الأخرى للحمى أثناء الولادة.

٦٥- هل يمكن للسيدات المصابات أو المشتبه في إصابتهم بفيروس كورونا أن يرضعن أطفالهن؟

لا يوجد دليل يثبت أن الفيروس يمكن أن ينتقل في لبن الأم للمولود . الفوائد المعترف بها للرضاعة الطبيعية والحماية التي توفرها للأطفال أكثر أهمية من احتمالية انتقال الفيروس عن طريق لبن الأم. بشرط أن يكون الطفل بصحة جيدة ولا يحتاج إلى رعاية في وحدة حديثي الولادة ، سيبقى الطفل مع الأم بعد الولادة حتى يمكن بدء الرضاعة الطبيعية ودعمها إذا رغبت في ذلك. و عندما تقوم الأم بإرضاع الطفل ، ينصح اتباع الاحتياطات التالية:

- غسل اليدين بشكل متكرر بالماء والصابون أو استخدام الكحول لفرك اليدين وخاصة قبل لمس الطفل.
- ارتداء قناعاً طبياً أثناء أي ملامسة للطفل ، بما في ذلك أثناء الرضاعة ؛
- العطس أو السعال في منديل ورقي. ثم التخلص منه على الفور وغسل اليدين مرة أخرى ؛
- تنظيف وتعقيم الأسطح التي تلمسها الأمهات بشكل روتيني.
- من المهم استبدال الأقنعة الطبية بمجرد أن تصبح رطبة والتخلص منها على الفور. لا ينبغي إعادة استخدام الأقنعة أو لمسها من الأمام.
- اتباع توصيات تنظيف المضخة في حال استخدام مضخة اللبن.

٦٦- لقد تأكدت أو اشتبهت في إصابتي بفيروس كورونا ولم أتمكن من الرضاعة الطبيعية متى يمكنني البدء في الرضاعة الطبيعية مرة أخرى؟

يمكنك البدء في الرضاعة عندما تشعرين أنك بحالة جيدة بما يكفي للقيام بذلك. لا يوجد فاصل زمني محدد للانتظار بعد التأكد أو الاشتباه في الإصابة بكوفيد-١٩. لا يوجد دليل على أن الرضاعة الطبيعية تتغير مع إصابة الأم بكوفيد-١٩. يجب على طبيب طفلك أو مستشاري الرضاعة الطبيعية دعمك لمعاودة الرضاعة الطبيعية.

٦٧- هل يمكنني لمس طفلي حديث الولادة وحملة إذا كنت مصابة بكوفيد-١٩؟

نعم. يساعد الاتصال الوثيق والرضاعة الطبيعية المطلقة المبكرة على نمو الطفل. يجب أن يتم دعمك ومساعدتك على الآتي:

- الرضاعة الطبيعية بأمان ، مع الحفاظ على نظافة الجهاز التنفسي ؛
- ثبتي طفلك حديث الولادة بحيث يلامس جلده مع جلدك
- شاركي طفلك بالغرفة
- يجب غسل يديك قبل لمس طفلك وبعده والحفاظ على نظافة جميع الأسطح.

٦٨- هل سيخضع طفلي لفحص فيروس كورونا؟

إذا تأكدت أو اشتبهت في الإصابة بفيروس كورونا عند ولادة الطفل ، فإن أطباء الأطفال حديثي الولادة سيفحصون طفلك ويقدمون لك المشورة بشأن رعايته ، بما في ذلك ما إذا كانوا بحاجة إلى إجراء اختبار له.

وفقاً لإرشادات وزارة الصحة والسكان ، يجب اختبار حديثي الولادة من الأمهات المصابات بكوفيد-١٩. وإذا لم يكن الاختبار متاحاً بسهولة ، فقد يتم المتابعة والمراقبة للطفل. يجب إجراء اختبار للرضع الذين يحتاجون إلى عناية مركزة لحديثي الولادة لتحديد الإصابة بكوفيد-١٩.

ويجب إجراء الاختبار أولاً للمولود بعد ٢٤ ساعة من الولادة ويجب إعادة الاختبار بعد ٤٨ ساعة. بالنسبة للمواليد الجدد الذين سيخرجون من المستشفى قبل ٤٨ ساعة ، قد يفكر الأطباء في عدم إجراء هذا الاختبار ، ومع ذلك ، توجد تقارير عن حديثي الولادة الذين أظهروا نتائج سلبية في غضون ٢٤ ساعة ولكن إيجابية في ٤٨-٧٢ ساعة.

٦٩- بعد الولادة هل هناك خطر متزايد علي أو على طفلي من الإصابة بفيروس كورونا؟

لا يوجد دليل على أن السيدات اللواتي أنجن طفلاً مؤخراً وبصحة جيدة معرضات بشكل متزايد للإصابة بفيروس كورونا أو الإصابة بأعراض خطيرة. يعتبر الجهاز المناعي للمرأة الوالدة حديثاً طبيعياً إلا إذا كانت تعاني من إصابات أخرى أو أمراض مزمنة. ومع ذلك ، يجب أن تراعى التغذية جيداً باتباع نظام غذائي متوازن ، وممارسة تمارين خفيفة ، وتتأكد من اتباع إرشادات التباعد الاجتماعي.

و لا يبدو أن الأطفال بما في ذلك الأطفال حديثي الولادة معرضون لخطر الإصابة بالفيروس بشكل خطير. ومع ذلك ، فإن المراقبة الدقيقة للنظافة ، أمر مهم وخاصة مع أفراد الأسرة المقيمين في المنزل. ويجب على أي شخص يدخل المنزل اتخاذ احتياطات النظافة القياسية ، بما في ذلك غسل أيديهم ، وتوخي الحذر بشأن التعامل مع الطفل إذا ظهرت عليه أعراض أي مرض بما في ذلك فيروس كورونا. من المهم أن يتغذى الطفل جيداً ويزداد وزنه. ويحذر من التجمعات العائلية الكبيرة للاحتفال بوصول الطفل. اطلبي المشورة الطبية إذا كان الطفل يعاني من الحمى أو الخمول أو التهيج أو سوء التغذية أو أي أعراض أخرى قد يكون لديك مخاوف منها.

المصادر

تم استخلاص المعلومات السابقة من المواقع و البروتوكولات الآتية:

١- بروتوكول وزارة الصحة و السكان فى مصر للاطباء

(Management of special conditions protocol)

٢- موقع منظمة الصحة العالمية

<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>

٣- موقع الكلية الملكية لأطباء النساء و التوليد

<https://www.rcog.org.uk/en/guidelines-research-services/guidelines/coronavirus-pregnancy/covid-19-virus-infection-and-pregnancy/>

٤- موقع الكلية الامريكية لأطباء النساء و التوليد

<https://www.acog.org/clinical-information/physician-faqs/covid-19-faqs-for-ob-gyns-obstetrics>

٥- موقع مركز مكافحة الأمراض والوقاية

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>

شكر وتقدير

تم اعداد هذه القائمة من الاسئلة والاجوبة من خلال التعاون بين قطاع السكان وتنظيم الأسرة ومجلس السكان الدولى وبدعم من الوكالة الامريكية للتنمية الدولية. وقد شارك فى مراجعة الاسئلة والاجوبة نخبة من المتخصصين فى مجالات الصحة العامة والصحة الانجابية بقطاعى الطب العلاجى و الرعاية الصحية الأولية بوزارة الصحة والسكان وكذلك الجامعات المصرية والهيئات الدولية. وتم عرضها ومراجعتها بواسطة السيد الدكتور مساعد وزيرة الصحة والسكان لشئون مشروعات ومبادرات الصحة العامة.



الإستشهاد المقترح:

مجلس السكان الدولي. ٢٠٢١. "أهم الأسئلة و الأجوبة المتعلقة بفيروس كورونا وعلاقته بالصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة". القاهرة، مصر: مجلس السكان الدولي.

THE EVIDENCE PROJECT

مجلس السكان الدولي

١٢ شارع النهضة - المعادي

صندوق بريد ١٦٨

القاهرة ١١٧٢٨

هاتف : ٢٣٥٨٢١٧٢

evidenceproject@popcouncil.org



نفذ هذا المشروع بدعم من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية

(USAID) وفقا لاتفاقية التعاون رقم AID.OAA.A.13-00087

المادة ومحتويات هذا التقرير هي مسؤولية المشروع ومجلس السكان الدولي ، ولا تعكس بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية أو حكومة الولايات المتحدة .



يستخدم مشروع Evidence منهج البحوث التطبيقية لإستنباط وترجمة واستخدام الأدلة البحثية من أجل تعزيز وتوسيع نطاق برامج الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة للحد من حالات الحمل غير المخطط له حول العالم، ويقوم بتنفيذ مشروع Evidence مجلس السكان الدولي.

© ٢٠٢١ مجلس السكان الدولي

